**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104**

**ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО**

**ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

решением Педагогического совета Приказ от 30.08.2016 № 89 Протокол № 1 от 30.08.2016 Директор ГБОУ школы № 104

имени М.С.Харченко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Добренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

ДЛЯ 2 КЛАССА

Срок реализации – 1 год

Разработана

учителем физической культуры

Шуликовой Т.В.

Санкт-Петербург 2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 2-х классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:  Рабочая программа по физической культуре в 1 классе на 2016 – 2017 учебный год составлена на основе:

1.Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)

2.«Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 6 октября 2009 г. за № 373;

3.На основании инструктивно методического письма комитета по образованию от 21.05.2015 №03-20-2059/15-0-0 «О формировании учебных планов образовательной организации Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год»

4. На основании учебного плана на 2016-2017 учебный год ГБОУ № 104 .

5.Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ № 104;

6.Авторской программы для 1 класса Т.С. Лисицкой, Л А. Новиковой. - М.; Астрель, 2012 г. (УМК «Планета знаний» под редакцией И. А. Петровой)

7.Положения ГБОУ №104 «О рабочей программе педагога»;

8.Приказа № 253 от 31 марта 2014 года об утверждении Федерального перечня учебников на 2014/2015 учебный год.

Программа по федеральному базисному учебному плану рассчитана на 102 часов (3 часа в неделю), рабочая программа адресована для учащихся 1 класса ГБОУ школы №104 с разноуровневой подготовкой .

Количество часов по программе 102 ч.

Количество часов в неделю по учебному плану 3 ч.

Количество часов в год 102 ч

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспита­ние высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уде­ляется детскому возрасту, поскольку на этом этапе разви­тия закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, кото­рые могут быть реализованы в различных сферах деятель­ности человека.

**ЦЕЛИ:**Учитывая эти особенности, целью примерной програм­мы по физической культуре является гармоничное разви­тие учащихся, формирование высокого уровня личной фи­зической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответст­вии с общими целями изучения курса физической культу­ры, определёнными Федеральным государственным образо­вательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа по физической культуре включает два основ­ных компонента: базовый и вариативный. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особое внимание на уроках по физической культуре уделя­ется формированию универсальных компетенций, таких как:

* умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
* умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией ав­торов можно сформулировать три группы задач, направлен­ных на достижение результатов.

**Основные задачи:**

*1. Оздоровительная задача*

*•* Формирование первоначальных представлений о зна­чении физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, ин­теллектуальное, эмоциональное, социальное), о физиче­ской культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*2. Образовательная задача*

* Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

*3. Воспитательная задача*

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Место предмета в учебном плане**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, 102 часов в год для 2 класса.

**Личностные**

**результаты освоения учебного предмета:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета:**

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты освоения учебного процесса:**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание предмета**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| Легкая атлетика | 24ч |
| Гимнастика (с основами акробатики) | 24ч |
| Лыжная подготовка | 20ч |
| Подвижные игры | 34ч |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической куль­туры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способнос­тей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения трав­матизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нару­шений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физ­культминуток. Выполнение закаливающих процедур. Ор­ганизация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование (102 часа)**

Организующие команды и приёмы:строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, перестроение из одной шерен­ги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; раз­мыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

**Лёгкая атлетика ( 24 часа)**

Ходьба:в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подни­манием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограни­ченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег:чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки:на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятст­вия, прыжки через скакалку.

Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное

расстояние.

Броски:набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля

резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики (24 часа)**

Акробатические упражнения:перекаты в сторону, ку­вырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера:лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гим­настическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой переклади­не, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, га­лоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка ( 20 часов)**

Организующие команды и приёмы:построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в ко­лонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах:скользящий шаг без палок и с палками. Повороты:переступанием на месте вокруг носков лыж. Спускв основной, низкой стойке. Подъём:ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможениепадением.

**Подвижные игры (34 часа)**

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк ворву», «Мяч соседу», «Воробьи, во­роны », « Мышеловка », « Третий лишний ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охот­ники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Букси­ры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы** | | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Результаты освоения учебного предмета** | | | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** | |
|  | | | | | | | **Предметные** | **Мета**  **предметные** | **Личностные** |  | | **По плану** | **Факт.** |
| 1 | | Легкая атлетика | 1.Техника безопасности на спортивной площадке.  2.Высокий старт |  | Вводный | Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения повторение 1 класс.  Разновидности ходьбы , бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки» | Знать как пробегать с высокого старта | Уметь пробегать с высокого старта | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  | Прыжки в длину с места |  |  |
| 2-3 | | 1.Бег с ускорением до 20 м.  2.Прыжки в длину с места на результат. |  | Комбинированный | Строевые упражнения повторение 1 класс.  Разновидности ходьбы , бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 мин. | Знать как пробегать ускорение до 20 м. с высокого старта | Уметь пробегать ускорение до 20 м. с высокого старта | Показать правильностьпробегания ускорения до 20м. с высокого старта | Тестирование .Прыжки в длину с места | Прыжки в длину с места |  |  |
| 4-5 | | 1.Высокий старт  2.Бег 30 м.на результат |  | Учетный | Строевые упражнения повторение 1 класс.  Разновидности ходьбы , бега. Высокий старт. Бег 30 м.ОРУ в движении. Прыжки по разметкам. Игра «Пятнашки». Равномерный бег 3 мин. | Знать как пробегать с высокого старта | Уметь пробегать с высокого старта | Показать правильностьпро бегания с высокого старта | Тестирование  Бег 30 метров | Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) |  |  |
| 6 | | 1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д)  2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов . |  | Комбинированный | ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на180.Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Встречная эстафета. Игра «Пятнашки» | Знать как подтягиваться на высокой перекладине (м), низкой (д) | Уметь подтягиваться на высокой перекладине (м), низкой (д) | Показать правильность подтягивания на высокой перекладине (м), низкой (д) |  | Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) |  |  |
| 7 | | 1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д)  2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов . |  | Комбинированный | Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини- футбол. | Знать как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | Уметь выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | Показать правильность выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов |  | Прыжки по разметкам |  |  |
| 8-9 | | 1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д)  2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов |  | Комбинированный | Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини- футбол | Знать как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | Уметь выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | Показать правильность выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов | Тестирование подтягивание | Прыжки по разметкам |  |  |
| 10 | | 1.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов  2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель |  | Комбинированный | Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 5 мин. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность в цель. Круговая эстафета. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта» | Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Уметь выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель |  | Прыжки по разметкам |  |  |
| 11-12 | | 1.Прыжки в длину с разбега на результат  2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель |  | Комбинированный | Разновидности ходьбы.равномерный бег до 3 минут. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 1000 метров. Игра «Мы -физкультурники » | Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Уметь выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Тестирование  Бег 1000 метров | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |  |  |
| 13 | | 1.Метание мяча на дальность.  2.Шестиминутный бег |  | Учетный | История первых Олимпийских игр древности. Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой. Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. Игра «Метко в цель» |  |  |  | Тестирование метания мяча | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |  |  |
| 14-15 | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1.Преодоление малых препятствий  2.Мини-футбол по упрощенным правилам. |  | Вводный | Правила и нормы поведения во время игры .Строевые упражнения. Повороты на месте. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам(м), русская лапта (д). | Знать как преодолевать малые препятствия | Уметь преодолевать малые препятствия | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |  |  |
| 16 | | 1.Эстафеты с преодолением препятствий  2.Комплекс утренней гимнастики |  |  | Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. . Чередование ходьбы и бега. ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам(м), русская лапта (д). | Знать как преодолевать препятствия | Уметь преодолевать препятствия | Показать правильность выполнения преодоления препятствий |  | Комплекс утреней гимнастики №1 |  |  |
| 17- | | 1.Ловля и передача мяча  2.Эстафеты с мячами |  |  | Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Ходьба , бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров» | Знать как ловить и передавать мяч | Уметь ловить и передавать мяч | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяч |  | Комплекс утреней гимнастики №1 |  |  |
| 18-19 | | 1.Ловля и передача мяча в движении  2.Бросок набивного мяча от груди |  | Комбинированный | Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.игра «Охотники и утки» | Знать как ловить и передавать мяч в движении | Уметь ловить и передавать мяч в движении | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяч в движении |  | Комплекс утреней гимнастики №1 |  |  |
| 20-21 | | 1.Ведение мяча на месте  2. Бросок набивного мяча от груди |  | Комбинированный | Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги . Ходьба и бег игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Игра «Кто дальше бросит», «Охотники и утки» | Знать как выполнять ведение мяча на месте | Уметь выполнять ведение мяча на месте | Показать правильность выполнения ведение мяча на месте |  | Наклон вперед стоя, сидя |  |  |
| 22 | | 1.Ведение мяча в ходьбе.  2.Наклон вперед на результат |  |  | Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги . Ходьба и бег игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат. Игра «Два мороза» | Знать как выполнять ведение мяча в ходьбе | Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе | Показать правильность выполнения ведение мяча в ходьбе | Тестирование наклон вперед | Наклон вперед стоя, сидя |  |  |
| 23 | | 1.Ведение мяча в ходьбе.  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат |  | Учетный | Физические упражнения и их отличия от естественных движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Два мороза» | Знать как выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Показать правильность выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Тестирование  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед стоя, сидя |  |  |
| 24-25 | | 1.Ведение мяча в ходьбе правой ,левой рукой  2.Броски мяча в щит |  | Комбинированный | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини-баскетбол» | Знать как выполнять бросок мяча в щит | Уметь выполнять бросок мяча в щит | Показать правильность выполнения броска мяча в щит |  | Поднимание туловища |  |  |
| 26 | | 1.Ведение мяча в беге по прямой  2.Броски мяча в щит |  | Комбинированный | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. Поднимание туловища на результат. Игра мини-баскетбол. | Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге | Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой | Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой | Тестирование  Поднимание туловища | Поднимание туловища |  |  |
| 27 | | 1.Ведение мяча в беге по прямой.  2.Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам |  |  | Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе по прямой. Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге | Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой | Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой |  | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 28 | | Гимнастика с элементами акробатики | 1.Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  2.Кувырок вперед |  | Вводный | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утреней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами. Игра «Угадай ,кто подходит» | Знать как выполнять кувырок вперед | Уметь выполнять кувырок вперед | Показать правильность выполнения кувырка вперед |  | Перекаты |  |  |
| 29 | | 1.Стойка на лопатках согнув ноги.  2.Кувырок вперед |  | Комбинированный | Ходьба, бег, прыжки, лазанье – как жизненно важные способы передвижения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ типа утреней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике» | Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Показать правильность выполнения стойки на лопатках согнув ноги |  | Повороты на месте. Шаг польки |  |  |
| 30-31 | | 1.Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.  2.Режим дня. Личная гигиена |  |  | Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев . Игра «Посадка картофеля», «Угодай, кто подходил» | Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Показать правильность выполнения стойки на лопатках согнув ноги |  | Составить режим дня |  |  |
| 32-33 | | 1.Кувырок в сторону.  2.Акробатические соединения из разученных элементов |  | Комбинированный | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба с игровыми заданиями. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | Знать как выполнять кувырок в сторону | Уметь выполнять кувырок в сторону | Показать правильность выполнения кувырка в сторону |  | Перекаты |  |  |
| 34 | | 1.Акробатические соединения из разученных элементов  2.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках |  | Учетный | Влияние физических упражнений на осанку. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ со скакалками.. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловища. .Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Ходьба по гимнастической лестнице. Эстафеты с преодолением препятствий. | Знать как выполнять акробатические соединения из разученных элементов | Уметь выполнять акробатические соединения из разученных элементов | Показать правильность выполнения акробатических соединений из разученных элементов | Зачет  Акробатические упражнения | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 35-36 | | 1.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе  2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног | 2 | Комбинированный | Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. Ору с обручами. Акробатические соединения из разученных элементов. Наклон вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе .Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Посадка картофеля», «Угодай, кто подходил» | Знать как выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Показать правильность выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе |  | Поднимание прямых ног сидя на полу |  |  |
| 37 | | 1.Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.  2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног |  | Комбинированный | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ору с обручами.. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Выталкивание из круга», «Угадай, чей голосок» | Знать как выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Показать правильность выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе |  | Поднимание прямых ног сидя на полу |  |  |
| 38-39 | | 1.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  2.Подтягивание в висе лежа согнувшись |  | Учетный | Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ору с обручами.. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе ,лежа согнувшись. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра Угадай чей голосок. | Знать как выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  Подтягивание в висе лежа согнувшись | Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись | Показать правильность выполнения лазанья по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  Подтягивание в висе лежа согнувшись | Зачет  Лазанья по наклонной гимнастической скамейке | Поднимание прямых ног сидя на полу |  |  |
| 40-41 | | 1.Лазанье по канату.  2.Перелезание через коня |  | Комбинированный | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Прыжки со скакалками. Подтягивание в висе ,лежа согнувшись. Перелезание через коня. Игра «Перекати быстрее мяч» | Знать как выполнять лазанье по канату. Перелезание через коня | Уметь выполнять лазанье по канату. Перелезание через коня | Показать правильность выполнения лазанья по  канату. Перелезания через коня | Зачет  Подтягивание в висе лежа | Комплекс упражнений на на осанку. |  |  |
| 42 | | 1. Лазанье по канату  2. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами |  |  | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами Перелезание через коня. Игра «Перекати быстрее мяч» | Знать как выполнять лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазам | Уметь выполнять лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами | Показать правильность выполнения лазанья по  канату. Стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами |  | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами |  |  |
| 43-44 | | 1. Лазанье по канату.  2.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи |  | Комбинированный | Способы самоконтроля. Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи. Игровые задания на гимнастическом бревне | Знать как выполнять лазанье по канату. | Уметь выполнять лазанье по канату. | Показать правильность выполнения лазанья по  канату. |  | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами |  |  |
| 45 | | 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска  2. Лазанье по канату |  | Комбинированный | Строевые упражнения. Команда «НА два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска. Лазанье по канату. Игра «Бой петухов» | Знать как выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи | Уметь выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи | Показать правильность выполнения  ходьбы по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи | Зачет  Лазанье по канату | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами |  |  |
| 46-47 | | 1.Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. 2.Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. |  | Учетный | Строевые упражнения. Команда «НА два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия. Игра «Класс» | Знать как выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Уметь выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Показать правильность выполнения поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках. | Зачет Ходьба по рейке гимнастической скамейке | Упражнения на равновесие |  |  |
| 48 | | 1.Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости. |  |  | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры .Команда «НА два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости. Игра «Класс» | Знать как выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Уметь выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Показать правильность выполнения поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках. | Зачет Ходьба по рейке гимнастической скамейке | Упражнения на равновесие |  |  |
| 50 | | Лыжная подготовка | 1.Техника безопасности на уроках лыжной  подготовки.  2.Повороты на месте. |  | Вводный | Техника безопасности на уроках лыжной  Подготовки. Строевые упражнения. Повороты на месте. | Знать как выполнять повороты на месте | Уметь выполнять повороты на месте. | Показать правильность выполнения поворотов на месте. |  | Поднимание туловища |  |  |
| 51-52 | | 1.Ступающий шаг без палок.  2.Повороты на месте |  | Комбинированный | Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. | Знать как выполнять  ступающий шаг без палок. | Уметь выполнять ступающий шаг без палок. | Показать правильность выполнения ступающего шага без палок. |  | Поднимание туловища |  |  |
| 53 | | 1.Ступающий шаг с палками.  2.Повороты на месте |  | Комбинированный | Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра «Попади в ворота» | Знать как выполнять  ступающий шаг без палок. | Уметь выполнять ступающий шаг без палок. | Показать правильность выполнения ступающего шага без палок. |  | Упор присев , упор лежа |  |  |
| 54 | | 1.Скользящий шаг без палок.  2.Повороты на месте |  | Комбинированный | Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Игра «Попади в ворота» | Знать как выполнять  Скользящий шаг без палок. | Уметь выполнять скользящий шаг без палок. | Показать правильность выполнения скользящего шага без палок. |  | Упор присев , упор лежа |  |  |
| 55-56 | | 1.Скользящий шаг с палками.  2.Подъем лесенкой |  | Комбинированный | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой Игра «Попади в ворота» | Знать как выполнять  скользящий шаг с палками. | Уметь выполнять скользящий шаг с палками. | Показать правильность выполнения скользящего шага с палками. |  | Упор присев , упор лежа |  |  |
| 57 | | 1.Скользящий шаг с палками.  2.Подъем лесенкой |  | Комбинированный | Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой Игра «Салки», «Кто быстрее взойдет в гору» | Знать как выполнять  подъем лесенкой | Уметь выполнять подъем лесенкой | Показать правильность выполнения подъема лесенкой |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |  |
| 58-59 | | 1.Попеременно двухшажный ход без палок  2.Подъем лесенкой |  | Учетный | Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок  Подъем лесенкой. «Кто быстрее взойдет в гору | Знать как выполнять  подъем лесенкой | Уметь выполнять подъем лесенкой | Показать правильность выполнения подъема лесенкой | Зачет  Подъем лесенкой | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |  |
| 60-61 | | 1. Попеременно двухшажный ход без палок 1 км.  2.Спуск с небольшого склона |  | Комбинированный | Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок  Подъем лесенкой. «Кто быстрее взойдет в гору | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход без палок | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход без палок | Показать правильность выполнения попеременно двухшажньго хода без палок |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |  |
| 62-63 | | 1. Попеременно двухшажный ход с палками  2.Спуск с небольшого склона |  | Комбинированный | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона. «Кто быстрее взойдет в гору | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками  Спуск с небольшого склона | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.Спуск с небольшого склона | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками  Спуска с небольшого склона |  | Комплекс утренней гимнастики 2 |  |  |
| 64-65 | | 1. Попеременно двухшажный ход с палками  2.Подъем елочкой |  | Комбинированный | Повороты на месте.. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой Спуск с небольшого склона. Эстафеты на лыжах с палками и без палок. | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками  Спуск с небольшого склона | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.Спуск с небольшого склона | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками  Спуска с небольшого склона |  | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 66-67 | | 1.Прохождение дистанции 1 км.  2.Подъем елочкой. |  | Комбинированный | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору» | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками  Спуск с небольшого склона | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.Спуск с небольшого склона | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками  Спуска с небольшого склона |  | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 68-69 | | 1.Прохождение дистанции до 1 км.  2.Повороты переступанием |  |  | Построение с лыжами. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1км на результат | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками. | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками |  | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 70-71 | | 1.Прохождение дистанции 1,5 км.  2.Повороты переступанием |  | Комбинированный | Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. | Знать как выполнять  повороты переступанием | Уметь выполнять повороты переступанием | Показать правильность поворотов переступанием |  | Комплекс упражнений для силы рук (карточки) |  |  |
| 72 | | 1.Прохождение дистанции 1,5 км.  2.Повороты переступанием |  | Комбинированный | Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. | Знать как выполнять прохождение дистанции 1 км | Уметь выполнять прохождение дистанции 1 км | Показать правильность прохождения дистанции 1 км |  | Комплекс упражнений для силы рук (карточки) |  |  |
| 73 | | 1.Дистанция 1 км.на результат.  2.Эстафета на лыжах |  | Учетный | Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км на результат. .Эстафета на лыжах | Знать как выполнять прохождение дистанции 1 км на результат | Уметь выполнять прохождение дистанции 1 км на результат | Показать правильность выполнения прохождения дистанции 1 км на результат | Зачет  Дистанция 1 км.на результат. | Комплекс упражнений для силы рук (карточки) |  |  |
| 74-77 | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков |  | Вводный | Приемы закаливания. Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол | Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении |  | Приемы закаливания |  |  |
| 78-81 | | 1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков  2.Эстафеты с мячами |  | Комбинированный | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами | Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков |  | Приемы закаливания |  |  |
| 82-85 | | 1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков |  |  | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол | Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков |  | Приемы закаливания |  |  |
| 86-89 | | 1.Преодоление полосы препятствий |  |  | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Игра « прокати быстрее мяч» | Знать как преодолевать полосу препятствий | Уметь преодолевать полосу препятствий | Показать правильное преодоление полосы препятствий |  | Наклон вперед |  |  |
| 90 | | 1.Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков  2.Броски набивного мяча в цель. |  | Вводный | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах.  Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой. Игра «Мини-баскетбол» | Знать правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков | Уметь применять правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков | Показать правильное бросание набивногомчяча |  | Наклон вперед |  |  |
| 91 | | 1.Броски набивного мяча в цель  2.Ведение мяча по прямой шагом |  | Комбинированный | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Челночный бег 3х10  Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол» | Знать как правильно вести мяч по прямой | Уметь применять  Ведение мяча по прямой | Показать правильное ведение мяча по прямой |  | Наклон вперед |  |  |
| 92 | | 1.Наклон вперед на результат  2Ведение мяча бегом |  |  | Организация двигательного режима в течении дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол» | Знать как выполнять наклон вперед | Уметь выполнять наклон | Показать правильное выполнение наклона вперед | Тестирование  Наклон вперед | Поднимание туловища |  |  |
| 93 | | 1.Поднимание туловища на результат  2.Броски мяча в щит, кольцо |  | Комбинированный | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Броски  мяча в щит, кольцо. Поднимание туловища. | Знать как выполнять  поднимание туловища на результат | Уметь выполнять поднимание туловища на результат | Показать правильное выполнение поднимания туловища на результат | тестирование  Поднимание туловища | Прыжки в длину с места |  |  |
| 94 | | Легкоатлетические упражнения | 1.Прыжки в длину с места на результат  2Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега |  | Вводный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат. 2Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде» | Знать как выполнять прыжки в длину с места на результат | Уметь выполнять прыжки в длину с места на результат | Показать правильное выполнение прыжков в длину с места на результат | Тестирование  Прыжки в длину с места | Прыжки через скакалку |  |  |
| 95 | | 1.Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега  2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат |  |  | Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки» | Знать как выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега | Уметь выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега | Показать правильное выполнение прыжков  в высоту с 4-5 шагов разбега | Тестирование  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | Прыжки через скакалку |  |  |
| 96 | | 1.Прыжки в высоту с разбега.  2.Челночный бег |  | Комбинированный | Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу .Челночный бег. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Эстафеты. | Знать как пробегать челночный бег | Уметь выполнять пробегание челночного бега | Показать правильное выполнение пробеганиечелночного бега | Зачет  Прыжки в высоту с разбега | Прыжки через скакалку |  |  |
| 97 | | 1.Высокий старт  2.Прыжки по ориентирам |  |  | Ходьба, бег с изменением направления. Ору в движении. Прыжки с поворотом 180. Высокий старт. Ускорение до 30 м. .Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки» | Знать как выполнять высокий старт | Уметь выполнять высокий старт | Показать правильное выполнение высокого старта |  | Ускорение 3 по 20 метров. |  |  |
| 98 | | 1.Бег 30м. с высокого старта  2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель |  | Учетный | Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30м на результат. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки» | Знать как выполнять бег 30 м. с высокого старта | Уметь выполнять бег 30м с высокого старта | Показать правильное выполнение бега 30м с высокого старта | Зачет  Бег с высокого старта 30м. | Ускорение 3 по 20 метров |  |  |
| 99 | | 1.Прыжок в длину с разбега.  2. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель |  |  | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта» | Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Уметь выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Показать правильное выполнение метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Зачет  Метание малого мяча на дальность | Челночный бег 2х6 м . |  |  |
| 100 | | 1.Прыжок в длину с разбега.  2. Метание мяча на дальность |  |  | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3х5 м.Прыжки в длину с разбега | Знать как выполнять метание мяча на дальность | Уметь выполнять метание мяча на дальность | Показать правильное выполнение метания мяча на дальность | Зачет прыжки в длину с разбега | Прыжки через скакалку |  |  |
| 101 | | 1.Прыжок в длину с разбега.  2.Шестиминутный бег |  | Учетный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Шестиминутный бег .Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров» | Знать как пробегать шестиминутный | Уметь пробегать шестиминутный бег | Показать правильное про бегание шестиминутного бега | Тестирование  Бег 1000м | Ускорение 3 по 20 метров |  |  |
| 102 | | 1.Бег 1000м на результат  2.Игра мини-футбол |  | Комбинированный | Ходьба с игровыми заданиями. Ору в движении. .Бег 1000м на результат.  Игра мини-футбол | Знать как выполнять  бег 1000м на результат | Уметь пробегать бег 1000м на результат | Показать правильное выполнение бега 1000м на результат |  | Поднимание туловища |  |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 2 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

*•* положительное отношение к урокам физической культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;

• мотивация к выполнению закаливающих процедур.  
***Учащиеся получат возможность для формирования:***

*•* познавательной мотивации к истории возникновения  
 физической культуры;

* положительной мотивации к изучению различных приё­мов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физиче­ском развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперёд;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнятьспуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нить повороты переступанием;
* играть и подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
* определить влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные: *Учащиеся научатся:***

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**: ***Учащиеся научатся:***

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные: У*чащиеся научатся:***

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортив­ных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воз­раст | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень подготовленности | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег 1000 м (мин, с) | | | | | | |
| 8 | 5,36 и ниже | 5,37-8,30 | 8,31 и выше | 5,50 и ниже | 5,51-8,50 | 8,51 и выше |
| 9 | 5,16 и ниже | 5,17-8,15 | 8,16 и выше | 5,40 и ниже | 5,41-8,40 | 8,41 и выше |
| 10 | 5,00 и ниже | 5,01-8,00 | 8,01 и выше | 5,30 и ниже | 5,31-8,30 | 8,31 и выше |
| Челночный бег 3x10 м | | | | | | |
| 6 | 10,2 и ниже | 11,2-10,8 | 11,8 и выше | 10,8 и ниже | 11,6-11,0 | 12,1 и выше |
| 7 ' | 9,9 и ниже | 10,8-10,3 | 11,2 и выше | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и выше |
| 8 | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше | 9,7 и ниже | 10,7-10,1 | 11,2 и выше |
| 9 | 8,8 и ниже | 9,9-9,3 | 10,2 и выше | 9,3 и ниже | 10,3-9,7 | 10,8 и выше |
| 10 | 8,6 и ниже | 9,5-9,0 | 9,9 и выше | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше |
| Подтягивания (кол-во раз) Вис (с) | | | | | | |
| 6 | 3 и выше | 2 | 1 и ниже | 10 и выше | 4-9 | 3 и ниже |
| 7 | 4 и выше | 2-3 | 1 и ниже | 12 и выше | 5-11 | 4 и ниже |
| 8 | 5 и выше | 3-4 | 2 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Подъём туловища за 30 с (кол-во раз) | | | | | | |
| 6 | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 7 | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 8 | 19 и выше | 10-18 | 9 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 9 | 20 и выше | 10-19 | 9 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| 10 | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Наклон вперёд из седа ноги врозь (см) | | | | | | |
| 6 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 11 и выше | 6-10 | 5 и ниже |
| 7 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 8 | 8 и выше | 4-7 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 9 | 9 и выше | 5-8 | 4 и ниже | 13 и выше | 7-12 | 6 и ниже |
| 10 | 10 и выше | 5-9 | 4 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |

**Учебно – методическое обеспечение предмета.**

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).
2. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
3. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьни­ка. 2 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
4. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебни­ку «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.